



École  
Madeleine-  
Brousseau

# ENTRE VOUS ET NOUS

Avril 2019

## LE MOT DE LA DIRECTION



Monsieur Éric Lemieux,  
directeur

*Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage*, dit couramment l'adage... Au mois d'avril, dans le cadre du passeport Madeleine-Brousseau, nous retravaillons une habileté déjà enseignée en septembre et en janvier, soit celle qui vise à se déplacer en silence. L'exercice répété porte ses fruits!

En lien avec cette habileté et dans le contexte des pratiques d'épreuves ministérielles qui ont actuellement cours, nous vous invitons à prendre connaissance de deux moyens pouvant contribuer à augmenter le bien-être de votre enfant, à l'aider à se concentrer et à se calmer, soit la méditation et la cohérence cardiaque.

Par ailleurs, le printemps est arrivé et les beaux jours sont pratiquement à nos portes... La neige et la pluie demeurent néanmoins au rendez-vous. Nous comptons donc sur votre habituelle collaboration pour que les enfants se présentent à l'école avec des vêtements adéquats.

Merci et bonne lecture!



Karine Bédard  
Directrice adjointe

## LA MÉDITATION POUR LES ENFANTS



*La méditation est une activité qui consiste à prendre un moment pour observer ce qui se passe en soi (émotions, sensations, pensées) ou autour de soi (sons, images, textures, etc.). La méditation ne vise pas à atteindre un objectif en particulier. Même si elle est souvent apaisante, son but n'est pas de détendre, contrairement à la relaxation.*

*Les exercices de méditation peuvent être très courts au début (une minute ou moins) et s'allonger petit à petit (jusqu'à une dizaine de minutes).*

*D'autres activités, comme le yoga, le coloriage, l'observation des nuages peuvent devenir des activités méditatives si elles sont faites dans le but d'amener l'enfant à être attentif à ce qui se passe en lui et autour de lui.*

L'hyperlien ci-dessous vous conduira à un article qui vous permettra d'en savoir davantage sur la question. Il expose, entre autres, les bienfaits de la méditation, quelques conseils pour méditer et des idées pour débiter.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=meditation-enfants&utm\\_source=infolettre&utm\\_medium=email&date=2018-02-05&utm\\_campaign=infolettre58ans-w277&utm\\_content=freestyle&iu=224764&p=26#\\_Toc494377026](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=meditation-enfants&utm_source=infolettre&utm_medium=email&date=2018-02-05&utm_campaign=infolettre58ans-w277&utm_content=freestyle&iu=224764&p=26#_Toc494377026)

## COHÉRENCE CARDIAQUE



*Contrôler sa respiration est une stratégie mise de l'avant dans plusieurs techniques associées au mieux-être comme le yoga et la méditation. Le Dr David O'Hare croit lui aussi que de prendre le temps de bien respirer a des bienfaits que la science peut démontrer. L'approche qu'il propose, appelée « cohérence cardiaque », présenterait d'ailleurs bien des avantages pour les écoliers.*

*Le concept de cohérence cardiaque repose sur l'idée que les poumons et le cœur peuvent se parler. Ainsi, en prenant le temps de respirer profondément pendant quelques minutes, il est possible d'influencer son rythme cardiaque jusqu'à créer une harmonie entre les deux. Pratiquer la cohérence cardiaque aurait des impacts positifs sur l'engagement des enfants et sur leur fonctionnement à l'école.*

Pour en savoir davantage :

[http://plus.lapresse.ca/screens/605a1376-91e6-48f8-8cb4-e820c2039d51\\_7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/605a1376-91e6-48f8-8cb4-e820c2039d51_7C_0.html)

## SAVIEZ-VOUS QUE...



Il a été démontré que pour réduire le stress, la lecture est :

68 % plus efficace que l'écoute de la musique;  
100 % plus efficace qu'un thé;  
300 % plus efficace que la marche.

(David Lewis, 2009)

# ACTIVITÉS ET MESSAGES DE L'ÉCOLE

## LES MÉRITAS



# AVRIL 2019

| dim. | lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. | sam. |
|------|------|------|------|------|------|------|
|      | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   |
| 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |
| 21   | 22   | 23   | 24   | 25   | 26   | 27   |
| 28   | 29   | 30   |      |      |      |      |

## Méli-Mélo d'infos

- Votre enfant est absent; merci de motiver son absence au secrétariat et au service de garde. Avisez-nous le matin même avant 8 h au (450) 461-5910
- Si l'absence est prévue, inscrivez-la dans l'agenda de votre enfant; son enseignant en sera ainsi informé

Infoparents « Votre communauté en action », édition printemps 2019 <https://drive.google.com/open?id=11yiMSbOk5bzpsdN3DpPFOO3899F1d8y1>

- Besoin de bénévoles pour la vaccination du 10 avril (élèves de 4e année) de 8 h 05 à 10 h 30

- ◇ **1er avril: Activité éducative complémentaire pour les élèves de 2e année: La pie curieuse**
- ◇ **2 et 3 avril: Activité éducative complémentaire pour les élèves de 6e année: Animation historique – Le Québec du 20e siècle**
- ◇ **5 avril: Activité éducative complémentaire pour les élèves du préscolaire : Danse mon cœur danse**
- ◇ **10 avril: Vaccination élèves de 4e année**
- ◇ **16 avril: Activité éducative complémentaire pour les élèves de 5e année : Enquêtes policières scientifiques**
- ◇ **17 avril: Conseil d'établissement**
- ◇ **19 avril: Congé pour tous**
- ◇ **21 avril : Pâques**
- ◇ **22 avril : Congé pour tous**
- ◇ **23 avril: Journée de classe régulière**

### Activités parascolaires

- *Tous les jeudis sur l'heure du dîner à compter du 17 janvier Improvisation 4e-5e et 6e année (Récréation)*
- *Mini-Volley-ball: lundi et jeudi midi (6e année) mercredi midi (5e année)*
- *Hockey cosom (5-6) mardi et vendredi*
- *Hockey cosom 5e année: 17 avril à 15 h 25*



Les robots de la classe 204



Chandails des 6e année

### Nous contacter

École Madeleine-Brousseau

1700, boulevard Lebel, Chambly (Québec) J3L 0Z9

(450) 461- 5910

Madeleine-Brousseau@csp.qc.ca